

# BOUGE-LE!

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries  
2 minutes de repos



10 jumping jacks



10 flexions de côté



10 jumping jacks



10 pas de côté alterné



10 jumping jacks



10 pas de côté alterné